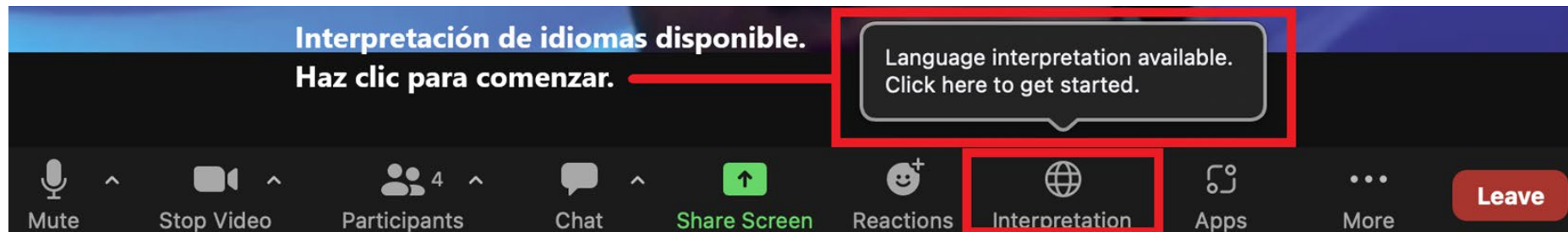
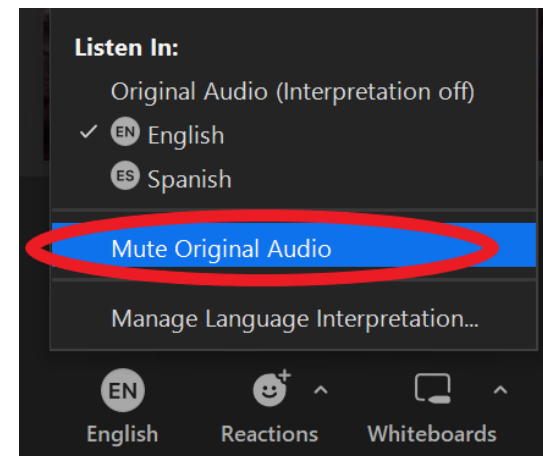




- As a reminder, the session will be broadcast in Spanish with interpretation to English. To access the live English-language interpretation, please **select the globe icon at the bottom right side of your screen** titled “**Interpretation**” and select your language “English.” If you are bilingual, you don't need to use this function. .



- For those listening in English, click “**mute original audio**” in order to hear the interpretation clearly. You must join the meeting audio through your computer audio/VoIP. You cannot listen to language interpretation if you use the ‘dial-in’ or ‘call my phone’ audio features.





# Avanzando hacia la equidad en salud para las poblaciones hispanas/latinas

*Sesión #3: Salud Materna entre las Mujeres Hispanas/Latinas*  
*6 de junio del 2023*

# Advancing Health Equity Among the Hispanic/Latino Populations

*Session #3: Maternal Health among Hispanic/Latina Women*  
*June 6, 2023*

Vision: Healthy Communities, Healthy People



# Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA)

## Health Resources and Services Administration (HRSA)

**Misión:** Mejorar los resultados de salud y lograr la equidad en materia de salud por medio del acceso a servicios de calidad, personal médico calificado y programas innovadores de alto valor.

**Mission:** To improve health outcomes and achieve health equity through access to quality services, a skilled health workforce, and innovative, high-value programs

**DECENAS DE MILLONES** de estadounidenses reciben atención médica accesible y de calidad y otros servicios a través de los más de **90 PROGRAMAS** de HRSA y más de **3,000 BENEFICIARIOS**



**TENS OF MILLIONS** of Americans receive quality, affordable health care, and other services through HRSA's **90-PLUS PROGRAMS** and more than **3,000 GRANTEES**



# Oficina de Asuntos Intergubernamentales y Externos (IEA) de HRSA

## HRSA Office of Intergovernmental and External Affairs (IEA)



***Misión:*** Proveer educación para aumentar el alcance, impacto, y conocimiento de los programas de HRSA

***Mission:*** To provide on-the-ground outreach to increase the reach, impact, and awareness of HRSA programs



# Comuníquese con HRSA IEA

- Cuando quiera saber más sobre los programas o iniciativas de HRSA
- Cuando necesite información contextual sobre el panorama estatal, local, tribal o regional que pueda afectar a sus grupos de interés
- Cuando necesite ayuda técnica, recursos, oportunidades de financiamiento o nuevos colaboradores
- Cuando quiera compartir con nosotros nuevas prácticas prometedoras o mejores
- **Simplemente, ¡conéctese!**

# Contact HRSA IEA

- When you want to know more about HRSA programs or initiatives
- When you need contextual information about the state, local, tribal, and regional landscape that may impact your stakeholders
- When you are looking for technical assistance, resources, funding opportunities, or new partners
- When you want to share new promising or best practices with us
- **Simply connect!**



# Agenda



1. **Bienvenida y palabras de apertura**
2. **Programa de Madre a Bebe**  
(MotherToBaby program)
3. **Proyecto Alma**
4. **Programa de Enfermera Examinadora de Agresión Sexual** (SANE, por sus siglas en ingles)
5. **Sesión de preguntas y respuestas**
6. **Programas y recursos de HRSA**
7. **Cierre**

1. Welcome & Opening Remarks
2. MotherToBaby Program: Preventing hazardous exposures and resources
3. Alma project
4. Sexual Assault Nurse Examiner (SANE) Program
5. Q+A Session
6. HRSA Programs and Resources
7. Closing Remarks



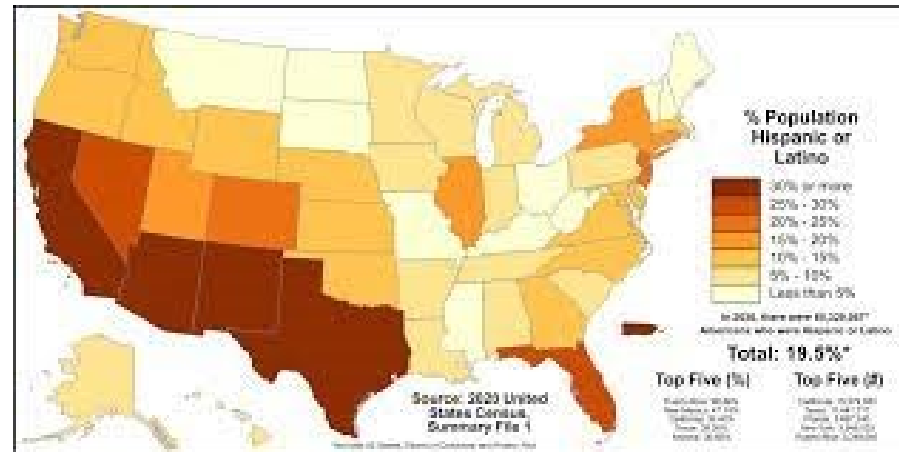


## Servicio de HRSA a los Hispanos/Latinos en los Estados Unidos

- Los hispanos constituyen el 37.14 % de los 30 millones de personas atendidas por centros de salud comunitarios, para migrantes, rurales, de vivienda pública y basados en escuelas financiados por HRSA según el UDS de 2021, y están representados en gran número en otros programas financiados por HRSA tales como **salud materna estatal**, VIH Ryan White, etc.

## HRSA Serving Hispanics/Latinos in the United States

- Hispanic make up 37.14% of the 30 million persons served by HRSA funded community, migrant, rural, public housing and school-based health centers, according to the 2021 UDS and are represented in large numbers in other HRSA funded programs such as **state maternal health**, HIV Ryan White etc.



OMH <https://minorityhealth.hhs.gov/omh/browse.aspx?lvl=3&lvlid=64#:~:text=According%20to%202020%20Census%20data,the%20largest%20at%2061.6%20percent>

PEW - <https://www.pewresearch.org/short-reads/2022/09/15/who-is-hispanic/>

UDS - <https://data.hrsa.gov/tools/data-reporting/program-data/national>



# Encuentre un centro de salud

Find a Health Center

[www.hrsa.gov](http://www.hrsa.gov)

## Find high-quality health care

*Health centers offer a range of affordable primary care services.*

[Locate a HRSA-supported health center](#)



## Encontrar un centro de salud

Ingresar nombre de ciudad, código postal (por ejemplo "20002"), dirección, estado, o lugar.

Cerca



**HRSA** Activado por [data.hrsa.gov](http://data.hrsa.gov)

## Acceso, Mortalidad Materna y Factores que Influyen en la Salud de los Latinos(as)

## Access, Maternal Mortality, and Health Influencing Factors of Latinos(as)

- El nivel de dominio del inglés afecta el acceso a la atención médica y la salud. El 28% de los hispanos/latinos de EE. UU. NO dominan el inglés (Pew 2)
- El 25% de las personas en los centros de salud financiados por HRSA reciben un mejor servicio en otros idiomas además del inglés, por ejemplo en español, entre otros (Pew 2)
- Debido a la **Renovación de Medicaid** secundaria a la finalización de la emergencia de salud pública, **casi 15 millones de personas corren el riesgo de perder la cobertura de Medicaid**; el 17 % de los blancos, **el 64 % de los latinos** y el 40 % de los afro americanos se enfrentan a la desafiliación procesal, aunque muchos aún son elegibles (Medicaid Unwinding and Latinos) (Renovaciones de Elegibilidad de Medicaid y CHIP (Tool Kit))
- La principal causa subyacente de las muertes relacionadas con el embarazo varía según la raza y el origen étnico. **Las afecciones de salud mental entre los hispanos** y los blancos no hispanos **son las mas altas**; las afecciones cardíacas y coronarias entre los negros no hispanos y las hemorragias entre los no hispanos. (CDC, MMRC)
  - Afecciones de salud mental (incluidas las muertes por suicidio y sobredosis o envenenamiento relacionadas con el trastorno por consumo de sustancias)
- **El 80% de la Mortalidad Materna es Prevenible**, según **datos de 2017-2019 de MMRC**
- The level of English proficiency impacts health care access and health. 28% of US Hispanics/Latinos are NOT proficient in English (Pew 2)
- 25% of persons at HRSA funded health centers are better served in languages other than English such as but not limited to Spanish (Pew 2)
- Due to **Medicaid Unwinding** secondary to the Public Health Emergency ending, **approximately 15 million persons are at risk for losing Medicaid coverage**; 17% of Whites, **64% of Latinos** and 40% of Blacks face procedural disenrollment though many are still eligible (Medicaid Unwinding and Latinos) (Medicaid & CHIP Renewals (Tool Kit))
- The leading underlying cause of pregnancy-related deaths vary by race and ethnicity. **Mental health conditions are highest for Hispanic** and non-Hispanic whites; Cardiac and coronary conditions among non-Hispanic Blacks, and hemorrhage for non-Hispanic. (CDC, MMRC)
  - Mental health conditions (including deaths to suicide and overdose/poisoning related to substance use disorder)
- **80% of Maternal Mortality is Preventable**, according to **2017-2019 data from MMRCs**

Pew 2- <https://www.pewresearch.org/science/2022/06/14/a-brief-statistical-portrait-of-u-s-hispanics/> Ibid 6  
Medicaid Unwinding and Latinos - <https://ccf.georgetown.edu/2022/08/22/millions-of-eligible-children-could-lose-medicaid-due-to-administrative-churn-during-the-unwinding/>  
Renovaciones de Elegibilidad de Medicaid y CHIP/Medicaid & CHIP Renewals (Tool Kit) : <https://www.medicaid.gov/resources-for-states/downloads/unwinding-comms-toolkit-esp.pdf>  
CDC- [https://www.cdc.gov/media/releases/2022/p0919-pregnancy-related-deaths.html#:~:text=Mental%20health%20conditions%20\(including%20deaths,to%20the%20heart\)%20\(13%25\)](https://www.cdc.gov/media/releases/2022/p0919-pregnancy-related-deaths.html#:~:text=Mental%20health%20conditions%20(including%20deaths,to%20the%20heart)%20(13%25))  
<https://www.cdcfoundation.org/sites/default/files/files/ReportfromNineMMRCs.pdf> and MMRC





# Factores de la Mortalidad y Morbilidad Materna y Que Influyen en la Salud de las Latinas



# Factors of Maternal Mortality and Morbidity that Influence the Health of Latinas

- Aunque las Afroamericanas/negras tienen la tasa más alta de mortalidad materna, las latinas de EE. UU. tuvieron la tasa más alta de aumento del 2019 al 2020 que fue de 12.5 a 18.2/100,000 o  $\approx 44\%$ .
- Históricamente, las latinas nacidas en los EE. UU. tienen tasas más altas de morbilidad y mortalidad materna e infantil debido a la aculturación. Sin embargo, las tendencias recientes están demostrando un cambio con las latinas nacidas fuera de los EE. UU. comenzando a experimentar tasas más altas de morbilidad materna.
- También existe una variabilidad significativa entre los bebés nacidos de latinas dependiendo de su lugar de nacimiento. Las latinas de ascendencia mexicana tienden a tener bebés de mayor peso. Debido a que tienen las tasas más altas de diabetes gestacional entre todas las latinas, y las mujeres de América Central y del Sur tienen las tasas más bajas.
- Las latinas puertorriqueñas y dominicanas tienden a tener tasas más altas de bajo peso al nacer y bebés prematuros, más frecuentemente asociados con hipertensión del embarazo, aculturación, etc.
- En “2021, 1,205 mujeres murieron por causas maternas en los Estados Unidos en comparación con 861 en 2020 y 754 en 2019”.
- **Adicionalmente, 50,000 a 60,000 padecían morbilidad materna grave (Complicaciones severas del embarazo).**

- Though African American/Blacks have the highest rate of maternal mortality, US Latinas had the highest rate of increase 2019 through 2020 from 12.5 to 18.2/100,000 or  $\approx 44\%$ .
- Historically, Latinas born in the US have higher rates of maternal and infant morbidity and mortality, due to acculturation. However, recent trends, are demonstrating a shift with Latinas born outside of the US starting to experiencing higher rates of maternal morbidity.
- There is also significant variability amongst the infants born to Latinas depending on their place of birth. Latinas of Mexican descent tend to have larger weight infants due to having the highest rates of gestational diabetes of all Latinas, with Central and South American women having the lowest.
- Puerto Rican and Dominican Latinas tend to have higher rates of low birth weight and preterm infants, more frequently associated with hypertension of pregnancy, acculturation etc.
- In “2021, 1,205 women died of maternal causes in the United States compared with 861 in 2020 and 754 in 2019.”
- **In addition, 50,000 to 60,000 women experienced Severe Maternal Morbidity (Severe complications of pregnancy).**

<https://www.heart.org/en/news/2022/09/30/after-a-jump-in-maternal-mortality-for-hispanic-women-a-search-for-answers>

<https://www.cdc.gov/nchs/data/hestat/maternal-mortality/2021/maternal-mortality-rates-2021.htm>

<https://www.hcplive.com/view/black-hispanic-women-significant-rise-maternal-mortality-2020>

Rosenberg TJ, Raggio TP, Chiasson MA. A further examination of the "epidemiologic paradox": birth outcomes among Latinas. J Natl Med Assoc. 2005 Apr;97(4):550-6. PMID: 15868775; PMCID: PMC2568748. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15868775/>

NIH <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5958393/>

PAHO and partners launch campaign to reduce maternal mortality in Latin America and the Caribbean - PAHO/WHO | Pan American Health Organization



# Factores Influenciando la Salud de las Latinas

## Latinas, Indocumentadas, Refugiadas y Determinantes Sociales de la Salud (SDOH)

Una revisión reciente de la literatura sobre mujeres indocumentadas o refugiadas en los EE. UU., incluidas las latinas, reveló lo siguiente:

*“Las mujeres de estas poblaciones muchas veces se encuentran aisladas, sin documentos ni redes de apoyo, y sujetas a violencia de género, que muchas veces es perpetrada por sus parejas y familiares, autoridades migratorias y traficantes... encuentran marcos legales, discriminación y barreras idiomáticas que les dificulta el acceso a necesidades básicas como educación, servicios de salud o recursos humanitarios.”*

Todos estos factores afectan negativamente a la salud. ([Larrea-Schiavon, et al.](#))

## El Impacto en la Salud de las Adolescentes Latinas y la Salud Materna

- Las niñas y adolescentes latinas estadounidenses están experimentando una epidemia de sobrepeso y obesidad, lo que las predispone a la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares antes, durante y después del embarazo.
- También están experimentando índices crecientes de depresión y suicidio. Esto crea más complicaciones durante el embarazo donde las mujeres jóvenes experimentan tasas más altas de diabetes del embarazo, también conocida como diabetes gestacional, hipertensión del embarazo, depresión, lo que puede conducir a la morbilidad y mortalidad materna e infantil.
- Después del período posparto, muchas de estas jóvenes siguen teniendo problemas de diabetes, hipertensión y depresión.

([OMH: Obesity and Hispanic Americans](#)) y ([Reynolds, 2022](#))

# Factors Influencing the Health of Latinas

## Latinas, Undocumented, Refugees and Social Determinants of Health (SDOH)

A recent literature review of females who are undocumented and or refugees in the US, including Latinas, revealed the following:

*“Women of these populations are often isolated, without documents or support networks, and subject to gender-based violence, which is often perpetrated by their partners and family members, migration authorities, and smugglers... encounter legal frameworks, discrimination, and language barriers that make it difficult for them to access basic needs such as education, health services, or humanitarian resources.”*

All these factors adversely impact health. ([Larrea-Schiavon, et al.](#))

## The Impact of Latina Adolescent Health and Maternal Health

- US Latina girls and adolescents are experiencing an epidemic of overweight and obesity, which predisposes them to diabetes, hypertension, and cardiovascular disease before, during and after pregnancy.
- They are also experiencing increasing rates of depression and suicide. This creates more complications during pregnancy where young women are experiencing higher rates of diabetes of pregnancy aka gestational diabetes, hypertension of pregnancy, depression, which can lead to maternal *and infant* morbidity and mortality.
- After the post partum period many of these young women continue to have problems with diabetes and hypertension, and depression.

([OMH: Obesity and Hispanic Americans](#)) and ([Reynolds, 2022](#))



Larrea-Schiavon, S., Vázquez-Quesada, L. M., Bartlett, L. R., Lam-Cervantes, N., Sripad, P., Vieitez, I., & Coutiño-Escamilla, L. (2022). Interventions to Improve the Reproductive Health of Undocumented Female Migrants and Refugees in Protracted Situations: A Systematic Review. *Global health, science and practice*, 10(6), e2100418. <https://doi.org/10.9745/GHSP-D-21-00418>

([OMH: Obesity and Hispanic Americans](#))

Reynolds, F. (2022, September 12). *Suicide and Self-Harm: Cultural Connections May Help Protect Hispanic/Latino Youth*. *American Psychiatric Association*.

<https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/suicide-and-self-harm-hispanic-youth#:~:text=Adolescents%20report%20disproportionate%20rates%20of,females%20and%2011%25%20of%20males>

# HRSA Responde a la Crisis de Salud Materna

## HRSA Responds to the Maternal Health Crisis





# Plan Estratégico de la Oficina de Salud Materno Infantil

## Maternal & Child Health Bureau Strategic Plan

### Misión

Mejorar la salud y el bienestar de las madres, los niños y las familias estadounidenses

### Mission

To improve the health and well-being of America's mothers, children, and families.

### Visión

Nuestra visión es una América donde todas las madres, los niños y las familias prosperen y alcancen su máximo potencial.

### Vision

Our vision is an America where all mothers, children, and families thrive and reach their full potential.

## Objetivos del MCHB / MCHB Goals

ACCESO  
ACCESS

EQUIDAD  
EQUITY

CAPACIDAD  
CAPACITY

IMPACTO  
IMPACT



# Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna

# National Maternal Mental Health Hotline



¿Eres madre primeriza –o pronto lo serás– y te sientes triste, preocupada, abrumada o te preguntas si eres lo suficientemente buena?

Are you a new parent –or about to be – and feeling sad, worried, overwhelmed, or concerned that you aren't good enough?

**Para obtener apoyo emocional y recursos  
LLAMA O MANDA UN MENSAJE DE TEXTO  
1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)**

**For emotional support and resources  
CALL OR TEXT  
1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)**

**Gratis – Confidenciales – 24/7 – Más de 60 Idiomas**

**Free – Confidential – 24/7 – 60+ Languages**



# No esperes. Conéctate hoy mismo.

# Don't wait. Reach out today.

- **Carteles y folletos**
- **Targetas de bolsillo e imanes de refrigerador**
- **Gráficos de redes sociales**

- **Posters and flyers**
- **Wallet cards and magnets**
- **Social media graphics**



# No esperes. Conéctate hoy mismo.

# Don't wait. Reach out today.



 Siempre gratis – 24/7  Apoyo y Recursos  Más de 60 Idiomas  Llamadas y mensajes confidenciales

## ¿No te sientes como tú misma?

Vamos a platicar al respecto.


Para recibir apoyo emocional y recursos, llama o manda un mensaje de texto a la Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna.

¿Eres madre primeriza –o pronto lo serás– y te sientes triste, preocupada, abrumada o te preguntas si no eres suficientemente buena? Estos son sentimientos comunes durante o después del embarazo, y hay ayuda disponible. Los consejeros de la Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna brindan apoyo emocional confidencial y recursos gratuitos las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ayudarte a sentirte mejor.

**Llama o envía un mensaje de texto al**  
**1-833-TLC-MAMA**  
**(1-833-852-6262)**

 **Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna**  
**HRSA**





No esperes. Conéctate hoy mismo.



## Not Feeling Like Yourself?


Let's Talk About It.

For emotional support & resources, call or text the National Maternal Mental Health Hotline.

 Always Free – 24/7  Confidential Call & Text  Support & Resources  60+ Languages

Are you a new parent – or about to be – and feeling sad, worried, overwhelmed, or concerned that you aren't good enough? These are common feelings during or after pregnancy and help is available. The National Maternal Mental Health Hotline's counselors provide 24/7, free, confidential emotional support and resources to help you feel better.

**Call or text**  
**1-833-TLC-MAMA**  
**(1-833-852-6262)**

 **National Maternal Mental Health Hotline**  
**HRSA**

Don't wait. Reach out today.





# No esperes. Conéctate hoy mismo.

# Don't wait. Reach out today.

## Usted no está solo.



## You're not alone.



Para obtener apoyo emocional y recursos  
**LLAMA O MANDA UN MENSAJE DE TEXTO al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)**

**GRATIS — 24/7 — CONFIDENCIAL — MÁS DE 60+ IDIOMAS**



For Emotional Support & Resources  
**CALL OR TEXT 1-833-TLC-MAMA (1-833-943-5746)**

**ALWAY FREE — 24/7 — CONFIDENTIAL — 60+ LANGUAGES**





# No esperes. Conéctate hoy mismo.

# Don't wait. Reach out today.

## ¿No te sientes como tú mismo?

Vamos a platicar al respecto.



 Para obtener apoyo emocional y recursos  
**LLAMA O MANDA UN MENSAJE DE TEXTO al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)**

**GRATIS — 24/7 — CONFIDENCIAL — MÁS DE 60+ IDIOMAS**

## Not Feeling Like Yourself?

Let's Talk About It.



**CALL OR TEXT**  
**1-833-TLC-MAMA**  
**(1-833-852-6262)**

**ALWAYS FREE — 24/7 — CONFIDENTIAL — 60+ LANGUAGES**

NMMHH-10



# Presentadores

## Guest Speakers



***Cristina González, BSND***

Especialista en Teratología, Programa De-Madre-A-Bebé (MotherToBaby) en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Utah

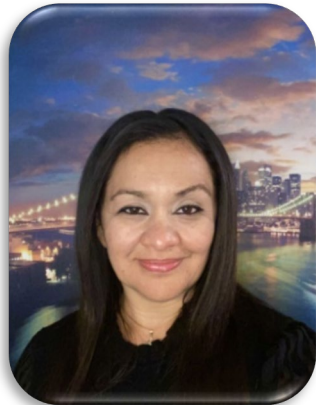
Teratology Specialist, Mother-To-Baby Program at the Utah Department of Health and Human Services



***Elena P Aranda, M. Psych.***

Asistente de Investigación Profesional en el Instituto de Bienestar Renée Crown de la Universidad de Colorado – Boulder y Directora de Equidad en Salud y Educación en El Centro Amistad

Professional Research Assistant at Renée Crown Wellness Institute in the University of Colorado – Boulder and Director of Health Equity & Education at the Friendship Center (El Centro Amistad)



***Gracia Deras, Cert. Peer Mentor***

*Mentora de Compañeras para la Depresión Perinatal en el Instituto de Bienestar Renée Crown de la Universidad de Colorado – Boulder*

Peer Mentor for Perinatal Depression at Renée Crown Wellness Institute in the University of Colorado – Boulder



***Gina Miranda-Diaz, DNP, MSN/MPH, APHN-BC, Fellow NYAM***

Presidente de Programas de Enfermería Berkley College

Chair of Nursing Programs Berkley College





MotherToBaby®





---

# Introducción

Comencé a trabajar para MotherToBaby Utah en junio 2022.

Nací y crecí en Puerto Rico

Tengo un hijo llamado Lorenzo Alexander Marquez

# Introduction

Started working for the MotherToBaby Utah program back in June 2022

Born and raised in Puerto Rico

Have a wonderful son named Lorenzo Alexander Marquez



# Objetivos

- Describir los servicios de comunicación que ofrece MotherToBaby OTIS.
- Nombrar los recursos disponibles para el público por medio de nuestra página web.
- Definir y reconocer algunas de las exposiciones teratogénicas más comunes.
- Discutir oportunidades para referir pacientes/clientes a nuestra página web y participar en nuestros estudios.

# Objectives

- Review the communication services MotherToBaby OTIS offers.
- Describe some of the resources available to the public.
- Define and recognize what are some of the most common teratogenic exposures.
- Discuss opportunities to refer patients/ clients to our webpage and participate in our studies.





# Meta

Crear diálogo entre profesionales de salud y diseminar la información sobre nuestros servicios para promover el bienestar de las personas embarazadas y lactantes.

# Goal

Create a dialogue among health care professionals and disseminate information about our services to promote the health of pregnant and breastfeeding individuals.





## ¿Qué ofrecemos?

La principal autoridad del país y la fuente más confiable de información basada en evidencia sobre la seguridad de los medicamentos y otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia.

## What do we offer?

Nation's leading authority and most trusted source of evidence-based information on the benefit or risk of medications and other exposures during pregnancy and while breastfeeding.



## Recomendado por:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

Oficina de Salud de la Mujer de la Administración de Alimentos y Medicamentos.

Más de 100,000 personas y sus proveedores de salud

## Recommended by:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Food and Drug Administration's Office of Women's Health

More than 100,000 people and their health providers





# Nuestro compromiso

Proveer información confidencial, gratuita por un experto en teratología sobre medicamentos y otras exposiciones en el embarazo y la lactancia por medio de mensaje de texto, llamada, correo electrónico o chat.

# Our goal

Expert, confidential & no-cost information about medications and other exposures during pregnancy and breastfeeding by phone, text, email and chat.



# MotherToBaby/ OTIS

- Organización de Especialistas en Información de Teratología
- Cuenta con 13 afiliados
- Presidente actual, trabaja para Utah

- Professional society
- 13 affiliates
- Current president works for MotherToBaby Utah

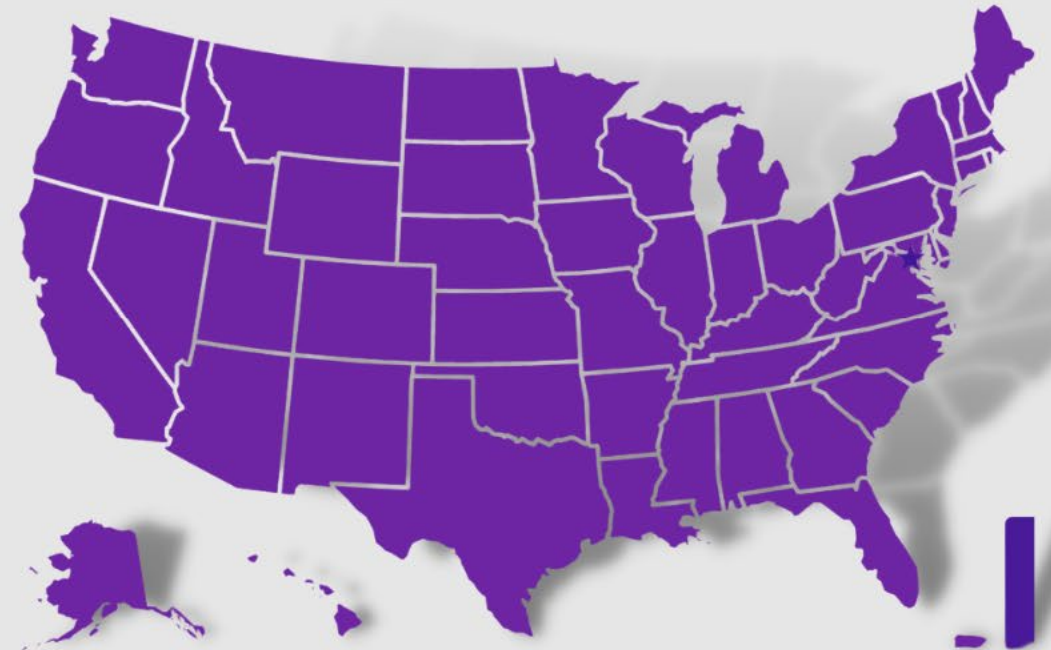




# 13 Afiliaciones/ 13 Affiliates



Arizona, California, Connecticut,  
Florida, Georgia, Massachusetts,  
Nebraska, New York, North  
Carolina, North Texas, Texas TIPS,  
Utah y Cánada



# ¿A quiénes servimos?

Edad reproductiva

Periodo de lactancia

Planificando un embarazo

Embarazo

Profesionales de la salud

# Who do we serve?

Reproductive age

Breastfeeding

Planning a pregnancy

Pregnancy

Healthcare professionals



# ¿Qué es un agente teratogénico?

Es una droga, medicamento, enfermedad, u otra exposición que cuando se toman durante ciertos tiempos del desarrollo del feto causan un patrón de defectos de nacimiento en algunos bebés y puede causar otros problemas en el embarazo tales como bajo peso, nacimiento prematuro, o aborto espontáneo.



# What is a teratogenic agent?

A "teratogen" is a drug, medication, illness or other exposure that when taken during certain times of fetal development causes a pattern of birth defects in some babies and may cause other negative pregnancy problems such as low birth weight, prematurity and spontaneous abortion.







## Ejemplos

Medicamentos, alcohol, cosméticos, químicos, productos a base de hierbas, suplementos, vacunas, entre otros.

## Examples

Alcohol, medications, cosmetics, vaccines, other medical conditions, herbals and supplements, chemicals, among others.



# Preguntas comunes

Tomar un medicamento para la gripe, ¿afectará a mi bebé?

¿Podré fumar marihuana para aliviar las náuseas en el embarazo?

Tomar batidas nutricionales para ayudarme a adelgazar luego del embarazo será seguro?

¿Debería ponerme la vacuna del COVID-19?

¿Usar antidepresivos afectará a mi bebé?

# Common questions

Does this cold medication increase risks in pregnancy?

Is it okay to vape or smoke weed to help with morning sickness?

Can I drink a nutritional shake while breastfeeding to help lose my baby weight?

Should I get a COVID-19 vaccine?

Will my antidepressant hurt my baby?



# Más de 300 Hojas informativas

# 300+ Fact Sheets

## Depresión

En cada embarazo, una mujer comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un bebé con un defecto de nacimiento. Esto se conoce como riesgo de fondo. Esta hoja trata sobre si la exposición a la depresión puede aumentar el riesgo de defectos de nacimiento por encima del riesgo de fondo. Esta información no debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

### ¿Qué es la depresión y qué tan común es en el embarazo?

La depresión es una enfermedad médica grave. Puede cambiar la forma en que alguien se siente, piensa y actúa. Los síntomas más comunes de la depresión son sentimientos duraderos y fuertes de tristeza y la imposibilidad de sentir placer o felicidad. Otros síntomas de la depresión son la ansiedad, la irritabilidad, la dificultad para concentrarse, la fatiga (sentirse muy cansado) y los pensamientos de muerte o de autolesión. Los síntomas físicos de la depresión pueden incluir un aumento del ritmo cardíaco, pérdida de apetito, dolor de estómago y dolores de cabeza.

La probabilidad de que una mujer desarrolle depresión a lo largo de su vida es de aproximadamente 10-25%. El mayor riesgo se produce durante la edad fértil. El embarazo puede ser un posible factor desencadenante del desarrollo de la depresión en algunas mujeres. Esto se puede deber a los cambios en los niveles hormonales durante el embarazo y al estrés que conlleva este acontecimiento importante de la vida. El tratamiento para la depresión por lo general incluye asesoramiento/psicoterapia y/o medicamentos.

### Tengo depresión y estoy planificando quedar embarazada. ¿Hay algo que deba saber?

Si habla con sus proveedores de atención de salud sobre su deseo de quedar embarazada. Esto permitirá que sus proveedores de atención de salud, incluidos sus consejeros/terapeutas, revisen su plan de salud actual. Si su proveedor de atención de salud tiene alguna pregunta sobre el efecto de los medicamentos en el embarazo, hable con un especialista en información sobre teratógenos de MotherToBaby. En ocasiones, se pueden recomendar cambios en el tratamiento antes del embarazo o durante el mismo.

### ¿Tomar medicamentos para la depresión durante mi embarazo puede causar defectos de nacimiento u otros problemas para mi bebé?

Se han realizado estudios sobre muchos medicamentos antidepresivos durante el embarazo y no se han relacionado con una mayor probabilidad de defectos de nacimiento. Los estudios sobre algunos antidepresivos han demostrado que su administración durante el tercer trimestre puede tener efectos en el recién nacido después del nacimiento. El bebé puede estar nervioso, irritable y/o tener dificultades con la alimentación, el sueño, la respiración y el ritmo cardíaco. En la mayoría de los casos, estos síntomas del recién nacido duran unos días o menos. Tomar más de un medicamento puede aumentar la probabilidad de estos efectos secundarios. Sin embargo, no todos los bebés se verían afectados. Puede comunicarse con MotherToBaby para saber si hay estudios sobre la medicación que está tomando.

### No quiero tomar mis medicamentos para la depresión durante mi embarazo. Mi proveedor de atención de salud dijo que esto podría ser peor para mi bebé y para mí. ¿Es esto cierto?

Los estudios han descubierto que las mujeres embarazadas con depresión y sus bebés suelen estar mejor si reciben tratamiento en comparación con las que tienen una depresión no tratada. Algunos estudios (no todos) han informado de tasas más elevadas de abortos espontáneos, partos prematuros, bajo peso al nacer, bebés pequeños para la edad gestacional y preeclampsia cuando la depresión no se trata durante el embarazo. La preeclampsia es un trastorno relacionado con el embarazo que puede provocar partos prematuros y complicaciones para la mujer embarazada y el recién nacido. Los patrones de sueño y alimentación de la mujer también pueden cambiar. La depresión materna no tratada también puede afectar negativamente más adelante el comportamiento o el desarrollo del niño.

Además, dejar de tomar su medicamento podría provocar la reaparición de los síntomas de la depresión, lo que se conoce como recaída. Un estudio encontró que las mujeres que suspendieron sus medicamentos para la depresión severa tenían un riesgo 5 veces mayor de recaída durante el embarazo en comparación con las mujeres embarazadas que continuaron con sus medicamentos. La reanudación de la medicación antidepresiva redujo la probabilidad de recaída, pero no evitó por completo la recaída en todos los casos. Una recaída por depresión durante el embarazo podría aumentar el riesgo de complicaciones del mismo.

## Vitamin C

This sheet is about exposure to vitamin C in pregnancy and while breastfeeding. This information should not take the place of medical care and advice from your healthcare providers.

### What is vitamin C?

Vitamin C is also known as ascorbic acid and dehydroascorbic acid. It is an essential vitamin. Essential vitamins are nutrients that the body cannot make, so people need to get vitamin C from other sources. Vitamin C is naturally found in some foods such as fruits and vegetables. Vitamin C is also available as a dietary supplement.

### What is the Dietary Reference Intake of vitamin C for people who are pregnant?

The Recommended Dietary Allowance (RDA) is the amount people should aim to get each day. It is not recommended to take more than the RDA. The Tolerable Upper Intake Level (UL) is the dose that people can start to have side effects.

	recommended daily allowance (RDA)	Upper Limit (UL)
Pregnant and 14 to 18 years old	80 mg per day	2,000 mg per day
Pregnant and 19 years old or older	85 mg per day	2,000 mg per day

When looking at daily intake, remember to count amounts from foods, drinks, and from supplements. There are resources available online that list amounts of vitamin C typically found in foods. Labels on supplements will list the amount of vitamin C in the product.

Most people can get enough vitamin C from a balanced diet. It is unlikely that you will get too much vitamin C if your only source of vitamin C is in your food and drink.

People who have exposure to cigarette smoke or who have medical conditions that might affect how their body absorbs nutrients (such as cancer, eating disorders, kidney disease, malabsorption, or substance misuse) should talk with their healthcare providers about their specific nutritional needs.

### I take vitamin C. Can it make it harder for me to get pregnant?

This has not been studied. If a person is getting recommended amounts of vitamin C (not too much and not too little) it would be unlikely to make it harder to get pregnant.

### I just found out I am pregnant. Should I stop taking vitamin C?

It is not recommended to take more than the RDA of vitamins unless you are doing so under the care of your healthcare provider. Talk with your healthcare providers about all supplements that you take. Have the bottles or

## Productos a base de hierbas

Esta hoja trata del uso de productos a base de hierbas en el embarazo y durante la lactancia. Esta información no debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

### ¿Qué son los productos a base de hierbas?

Los productos a base de hierbas se consideran suplementos dietéticos, pero no son lo mismo que los medicamentos. En Estados Unidos, los suplementos dietéticos no se pueden vender con el fin de tratar, diagnosticar, prevenir o curar enfermedades. Tienen muchas presentaciones, como té, infusiones, cápsulas, extractos secos y tinturas.

Las hierbas se pueden utilizar en la preparación de alimentos. No se espera que las hierbas utilizadas en la preparación de alimentos sean motivo de preocupación cuando se utilizan con moderación. Sin embargo, los productos a base de hierbas podrían contener cantidades elevadas de compuestos activos que pueden ser motivo de preocupación durante el embarazo o la lactancia. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) no comprueba la seguridad y eficacia de los productos a base de hierbas antes de que se vendan en las tiendas o en línea. Esto significa que muy pocos productos a base de hierbas tienen pruebas científicas de que funcionan o que lo hacen de la manera indicada en la etiqueta del producto. Muchos suplementos a base de hierbas no han sido evaluados para su uso durante el embarazo o la lactancia.

A menudo, los pacientes se olvidan de decir a su(s) proveedor(es) de atención de salud que usan productos a base de hierbas, pero es importante informar a todos sus proveedores de atención de salud sobre todos los productos de venta libre que utiliza y cualquier otra exposición que tenga.

### ¿Es diferente usar productos a base de hierbas que medicamentos recetados o de venta libre?

Si. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) no comprueba la seguridad y eficacia de los productos a base de hierbas antes de que se vendan en las tiendas o en línea. La mayoría de ellos no han sido bien estudiados en cuanto a su seguridad y capacidad de funcionamiento tal y como se anuncian. Además, no hay estándares para los ingredientes y la fuerza. Tenga cuidado de las afirmaciones de productos como "funciona mejor que (un medicamento recetado)", "totalmente seguro" o "no tiene efectos secundarios". Tenga en cuenta que el término "natural" no significa seguro.

Los niveles de ingredientes activos en las preparaciones a base de hierbas dependerán de las condiciones de crecimiento y cosecha, las partes de la planta utilizadas (por ejemplo, raíz, tallo, flor y/o corteza) y la forma en que se convierten en suplementos.

Algunos productos a base de hierbas pueden contener contaminantes como metales (plomo, arsénico y mercurio), pesticidas, otras sustancias químicas o microorganismos (por ejemplo, hongos o bacterias). Incluso pueden contener otros productos que no figuran en la etiqueta. Las tinturas y los productos líquidos pueden contener alcohol, lo que debe evitarse durante el embarazo.

Se han registrado efectos secundarios peligrosos en algunos productos a base de hierbas. Muchos productos a base de hierbas también pueden afectar el funcionamiento de los medicamentos recetados o la anestesia, o pueden causar interacciones con otros medicamentos. Asegúrese de preguntarle a su proveedor de atención de salud si el suplemento que está considerando sería útil para usted antes de comenzar o cambiar el uso de cualquier producto a base de hierbas.

Se ha demostrado que algunos medicamentos a base de hierbas tienen altos niveles de plomo, que pueden almacenarse en nuestros huesos. Su proveedor de atención de salud puede analizar su nivel de plomo antes del embarazo. Si es necesario, se puede establecer un plan de tratamiento para reducir los niveles de plomo en el cuerpo.

### Tomo productos a base de hierbas. ¿Puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?

Se ha demostrado que algunos suplementos a base de hierbas provocan cambios en las hormonas que son importantes para quedar embarazada. Se han sugerido otros productos para aumentar las posibilidades de quedar embarazada, pero no se ha demostrado su seguridad. Los ingredientes de cada producto deben ser examinados cuidadosamente.



# Escritos

Cumplir con los requisitos dietéticos como vegetariana embarazada

Examinando los medicamentos para la migraña durante el embarazo

Los niños, el embarazo, y lo último en las vacunas contra el COVID-19

¿Mito o Hecho? De una madre latina a otra

# Baby Blog

Meeting Dietary Requirements as a Pregnant Vegetarian

Examining Migraine Medications during Pregnancy Doesn't Have to be a Headache

Kids, Pregnancy, and the Latest on COVID-19 Vaccines

Fact or Myth? From One Latina Mom to Another





# Estudios de Embarazo

- Observacionales
- Ningún cambio en el manejo y cuidado del participante
- Profesionales de la salud pueden referir usando la página web

## Pregnancy studies

- Observational
- No changes to any part of participants' healthcare routine
- Healthcare professionals can refer patients online



# Estudios actuales

- Lista completa en | [MotherToBaby.org/Studies](https://MotherToBaby.org/Studies)
- ¿Preguntas? | [MotherToBaby@health.ucsd.edu](mailto:MotherToBaby@health.ucsd.edu)
- Visite | [MotherToBaby.org/Refer](https://MotherToBaby.org/Refer)
- Teléfono | 877.311.8972

# Ongoing studies

- A full list can be found | [MotherToBaby.org/Studies](https://MotherToBaby.org/Studies)
- Phone | 877.311.8972
- Email | [MotherToBaby@health.ucsd.edu](mailto:MotherToBaby@health.ucsd.edu)
- Visit | [MotherToBaby.org/Refer](https://MotherToBaby.org/Refer)





# Podcast en inglés



¡Participa! / Be a guest!

---



Mensual/ Monthly

---



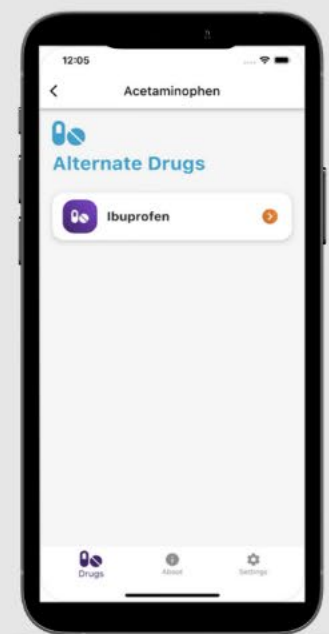
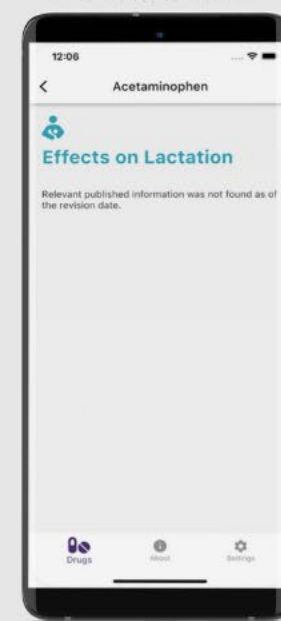
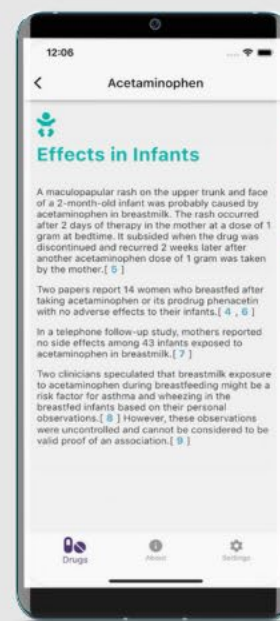
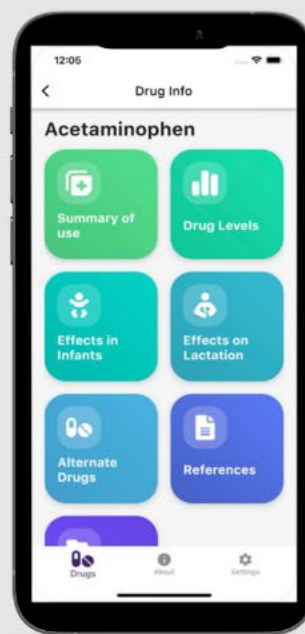
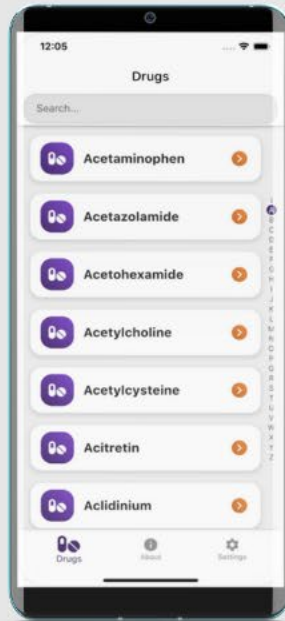
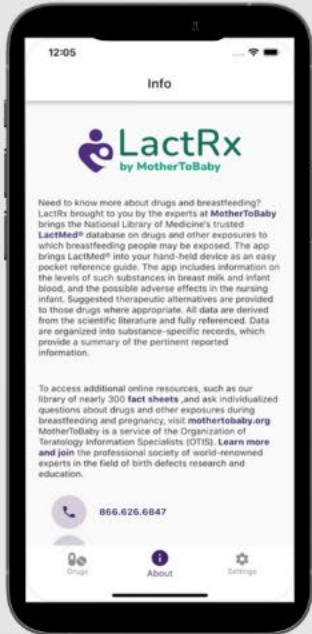
@mothertobaby.org

---



# LactRx App

Inglés



Descarga/ Download  
el App de LactRx  
iPhone & Androide



# Contáctenos/ Contact us



Texto/ Text: 855-999-3525



Llamada/ Call: 866-626-6847



[expertinfo@mothertobaby.org](mailto:expertinfo@mothertobaby.org)



[MotherToBaby.org](https://www.MotherToBaby.org)



# Encuéntrenos

Página web



[MotherToBaby.org](https://MotherToBaby.org)

# Find us

Social Media

Twitter



Facebook



Instagram



[@MotherToBabyOTIS](https://www.instagram.com/MotherToBabyOTIS)





## Otros proyectos

- Red de la salud ambiental para madres y niños.
- Programa de consejería comunitaria

## Other projects

- Maternal and Child Environmental Health Network
- Community Advisory Board



Esta presentación cuenta con el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) de los EE. UU. como parte de una adjudicación por un total de \$6,000,000 con porcentaje cero financiado con fuentes no gubernamentales. Los contenidos pertenecen a los autores y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales ni el respaldo de HRSA, DHHS o el gobierno de los EE. UU.

**¡Gracias!**



**Thank you!**



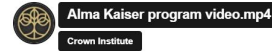
## Video

El estudio del programa Alma está evaluando un nuevo programa de compañeras de apoyo el cual está diseñado para dar apoyo a las mujeres embarazadas y nuevas mamás que se estén sintiendo tristes, deprimidas o abrumadas.

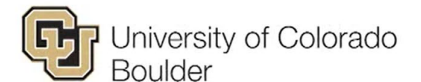


<https://almaprogram.com/es/for-parents/>

## Video



The Alma Research Study is a collaboration between the University of Colorado Boulder and Kaiser Permanente Colorado to evaluate a new peer mentoring program designed to support new and expectant moms who are feeling down, depressed, or overwhelmed.

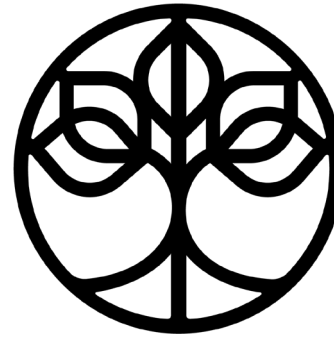


<https://www.colorado.edu/crowninstitute/alma>



# Programa de Alma

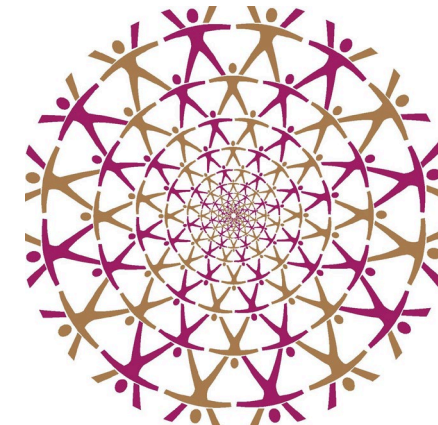
## Alma Program



El programa Alma es un estudio en colaboración entre el Instituto de Bienestar Renee Crown de la Universidad de Colorado – Boulder, y El Centro AMISTAD para intervenir en la comunidad con un programa de compañeras de apoyo designadas a brindar apoyo a mamás que están sintiéndose desganadas, tristes o agobiadas.


**(síntomas de depresión)**

The Alma program is a collaborative study between the Renee Crown Wellness Institute at the University of Colorado - Boulder, and the AMISTAD Center to intervene in the community with a mentoring program designed to provide support to moms who are feeling overwhelmed, sad, hopeless, etc.  
(symptoms of depression)



## Lugares donde se implementa el Programa de Alma (Incluidas referencias/asociaciones)

Places where the Alma Program is implemented (Including Referrals/Partnerships)

<p style="text-align: center;">Participantes que hablan inglés y tienen seguro medico</p>	<p>Participants who speak English and have health insurance</p> 
<p style="text-align: center;">Para mamás que viven en las montañas</p>	<p>For moms living in the mountains</p> 
<p style="text-align: center;">Para mamás que viven en el area de SW Denver</p>	<p>For moms living in the SW Denver area</p> 

Y ahora en todo el **Estado de Colorado** en colaboración con El Centro Amistad del condado de Boulder.



Now throughout the State of Colorado in collaboration with El Centro AMISTAD of the Boulder county.

## Datos sobre la Depresión

## Facts about Depression



2016

“La depresión está entre las principales causas de discapacidad en personas de 15 años en adelante.

La depresión afecta a personas, familias, negocios y a la sociedad...

La depresión también es común en el postparto y durante el embarazo y afecta no solo a la mujer, afecta a su hijo también”



2016

"Depression is among the leading causes of disability in people ages 15 and older.

Depression affects individuals, families, businesses and society....

Depression is also common in postpartum and during pregnancy and affects not only the woman, it affects her child as well."

# Datos sobre la Depresión

# Facts about Depression



“**La depresión prenatal...** es una de las complicaciones **más comunes** durante embarazo y en el período de postparto.

**Está bien establecido** que la depresión prenatal puede tener efectos **negativos a corto y a largo plazo** en ambas personas, mujer y niño”.



"**Prenatal depression...**is one of the **most common** complications during pregnancy and in the postpartum period.

**It is well established** that prenatal depression can have **short- and long-term negative effects** on both woman and child."



# Cómo se ve la depresión    How depression looks like

Tema / Issue	TESTIMONIOS DE PARTICIPANTES / TESTIMONIALS FROM PARTICIPANTS
<b>Aislamiento / retirada</b>	<p>"Hay mucha gente lidiando con estos problemas, pero se aíslan y les es muy difícil hablar y decir lo que les está sucediendo"</p> <p>"no hablé con nadie. Realmente no me di cuenta, ...mi esposo lo notó, así fue cuando comenzó a preguntarme si estaba bien...pero en realidad no hablamos de eso"</p> <p>"... Sé lo que es la depresión, pero realmente no me di cuenta cuando realmente la tuve "</p>
Isolation / withdrawal	<p><i>"There are a lot of people dealing with these problems, but they isolate themselves and it's very difficult for them to talk and say what's happening to them."</i></p> <p><i>"I didn't talk to anyone. I didn't really notice, ...my husband noticed, that's how it was when he started asking me if I was okay...but we didn't really talk about it."</i></p> <p><i>"... I know what depression is, but I didn't really realize when I actually had it "</i></p>

# Cómo se ve la depresión    How depression looks like

Tema / Issue	TESTIMONIOS DE PARTICIPANTES / TESTIMONIALS FROM PARTICIPANTS
<b>Desgano</b>	"Esto es difícil porque es como algo que realmente no puedes decirle a mucha gente, bueno, al igual que las personas que están muy cerca de ti... Pueden cuestionarte o juzgarte"
Lack of interest	"This is hard because it's like something you can't really tell a lot of people, well, like people who are very close to you... They might question you or judge you."
<b>Debilidad / vergüenza</b>	"No queremos buscar la ayuda ... no queremos que otras personas piensen que no tenemos fortaleza ... no queremos que la gente piense mal de nosotras mismas "
Weakness / shame	"We don't want to seek help ... we don't want other people to think we don't have strength.... we don't want people to think badly of ourselves."

# Cómo se ve la depresión    How depression looks like

**Dar prioridad a la familia antes de nosotras mismas**

"No es una prioridad lo que sienta... Una pone todo en sus familias".  
Hay que seguir cuidando a los hijos, la casa, el trabajo..."

Giving priority to family before ourselves

"It is not a priority what I felt... One puts everything into one's family.  
You have to keep taking care of the children, the house, the work..."

# Barreras en el acceso      Access barriers

<b>Tema / Issue</b>	<b>Ejemplos de testimonios / Examples of testimonials</b>
<b>Recursos insuficientes y no adecuados</b>	Cuando se habla de acceso para la comunidad latina, eso es mucho más difícil ahora" "Me refirieron con una persona que no hablaba casi español" Me pedían mucha información y me hacían preguntas sobre mi estatus legal y seguro médico. Eran muchos papeles que yo no entendía"
<b>Insufficient and inadequate resources</b>	"When you talk about access for the Latino community, that's much more difficult now." "I was referred to a person who spoke almost no Spanish." "They asked me a lot of information and asked me questions about my legal status and health insurance. There was a lot of paperwork that I didn't understand"
<b>Tiempo y dinero</b>	"Creo que el desafío más grande es el tiempo: las personas simplemente no tienen el tiempo ... están ocupadas y, por lo tanto, ir a donde están esa barrera" "El dinero puede ser una barrera, el transporte puede ser una barrera, el idioma puede ser una barrera ..."
<b>Time and money</b>	"I think the biggest challenge is time: people just don't have the time ... they're busy and, therefore, going where they are that barrier"



# Barreras en el acceso      Access barriers

<b>Tema / Issue</b>	<b>Ejemplos de testimonios / Examples of testimonials</b>
<b>Seguridad y confianza</b>	“Es porque no confías en muchas personas y es como si no te sientes cómoda diciéndoles tus problemas a alguien que no es como tu”
<b>Safety and trust</b>	"It's because you don't trust a lot of people and it's like you don't feel comfortable telling your problems to someone who's not like you."
<b>Estigma</b>	“Es por eso que es difícil para algunas personas decir que tienen depresión, porque muchas personas juzgan y pueden decir que estamos locas, que no vamos a poder cuidar de nuestros hijos...”
<b>Stigma</b>	"That's why it's hard for some people to say they have depression, because a lot of people are judgmental and may say we're crazy, we're not going to be able to take care of our kids..."



DEPRESION  
ANSIEDAD  
ESTRES

DEPRESSION  
ANXIETY  
STRESS

Barreras  
de  
Acceso

Barriers to  
Access

EXISTEN  
HABILIDADES Y  
CONTEXTOS QUE  
PROMUEVEN LA  
SALUD MENTAL Y  
EL BIENESTAR

THERE ARE SKILLS  
AND CONTEXTS  
THAT PROMOTE  
MENTAL HEALTH  
AND WELL-BEING



ALMA Brinda el acceso



MAMÁS APOYANDO A OTRAS MAMÁS

ALMA Provides  
Access

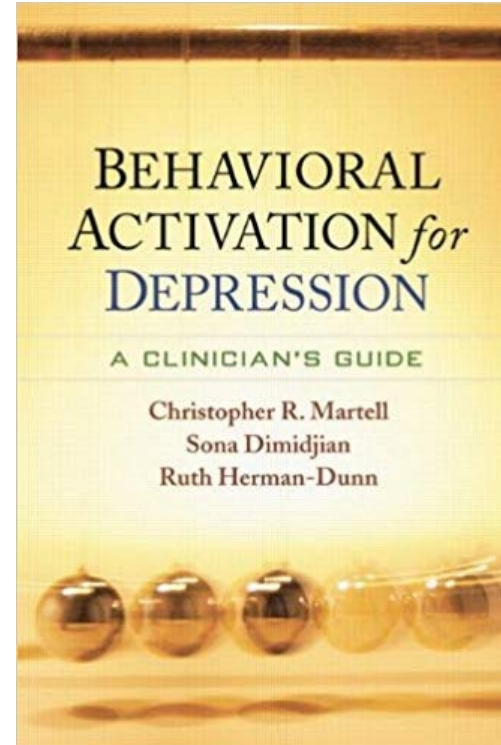
DEPRESION  
ANSIEDAD  
ESTRES

DEPRESSION  
ANXIETY  
STRESS

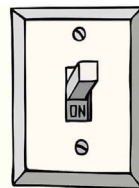
EXISTEN  
HABILIDADES Y  
CONTEXTOS QUE  
PROMUEVEN LA  
SALUD MENTAL Y  
EL BIENESTAR

THERE ARE SKILLS  
AND CONTEXTS  
THAT PROMOTE  
MENTAL HEALTH  
AND WELL-BEING

Alma esta inspirado por un marco teórico de la psicología que se llama **Activación Conductual** el que ha demostrado que puede ayudar a la gente que esta sintiéndose *triste, desganada, estresada, cansada, abrumada o sola.*



Alma is inspired by a theoretical framework of psychology called **Behavioral Activation** which has been proven to help people who are feeling *sad, listless, stressed, tired, overwhelmed, or lonely.*





## Objetivo de la activación:

Que la persona empiece a realizar alguna actividad y que esa conducta sea reforzada positivamente:

1. La clave para cambiar cómo se **sienten** las personas, es animarlas a cambiar lo que **hacen**
2. Promover la realización de alguna actividad, por pequeña que sea: el cambio será más fácil cuando se comience por algo pequeño.
3. Es preciso activarse, incluso, cuando el estado anímico sea bajo.

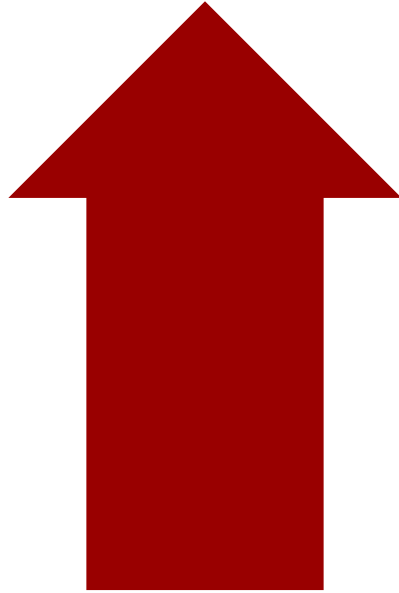
## Objective of activation:

That the person begins to carry out some activity and that this behavior is positively reinforced:

1. The key to changing how people **feel** is to encourage them to change what they **do**.
2. Promote the performance of some activity, no matter how small: change will be easier when you start with something small.
3. It is necessary to activate, even when the mood is low.



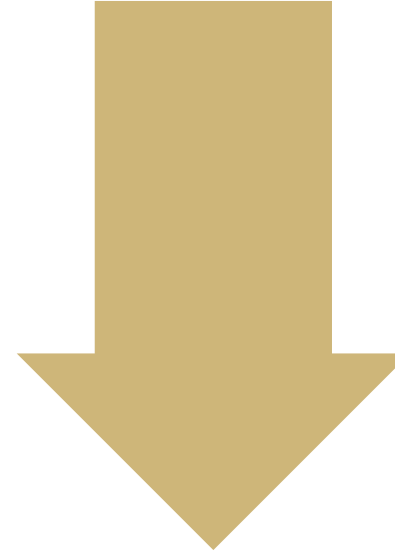
**INCREMENTAR**  
INCREASE



Actividades vinculadas con el bienestar y los estados de ánimo positivos

Activities linked to well-being and positive moods

**REDUCIR**  
REDUCE



Actividades vinculadas con depresión, estrés y estados de ánimo negativos

Activities linked with depression, stress and negative moods

IDENTIFICANDO LOS  
INGREDIENTES  
PERSONALIZADOS  
“DEL COMPARTAMIENTO”

IDENTIFYING THE INGREDIENTS  
OF THE BEHAVIOR

**R<sub>x</sub>**

PATIENT NAME \_\_\_\_\_  
ADDRESS \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Prescription:

Actividades de  
**placer**

Actividades de  
**dominio**

Actividades de  
**conexión**

\_\_\_\_\_

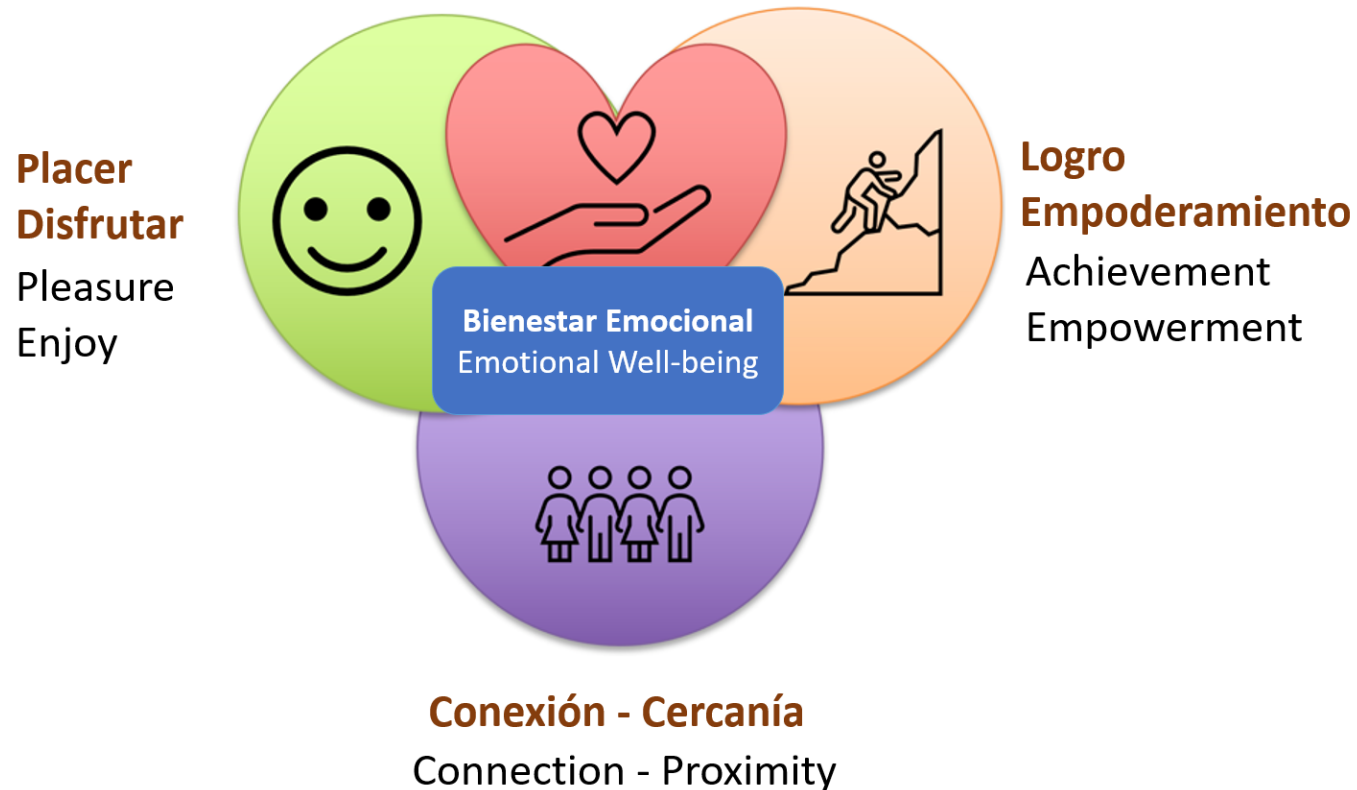
Date \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

Activities of  
Pleasure,  
Mastery and  
Connection



# El bienestar emocional es el resultado de las actividades de **PLACER, LOGRO Y CONEXIÓN**

Emotional well-being is the result of the activities of  
**PLEASURE, ACHIEVEMENT AND CONNECTION**





# Compañeras de Apoyo / Peer Mentors

*Las compañeras de apoyo no son psicólogas o terapeutas*

Las compañeras de apoyo son mujeres de la comunidad que hablan el mismo idioma, comparten aspectos culturales, tienen experiencias similares como inmigrantes, y también pasaron por síntomas de depresión durante el embarazo o posparto.



*Peer mentors are not psychologists or therapists.*

Peer mentors are women in the community who speak the same language, share cultural aspects, have similar experiences as immigrants, and also experienced symptoms of depression during pregnancy or postpartum.

Las compañeras de apoyo aprendieron **las habilidades de Activación Conductual** y las aplicaron en su propia vida.

Así es como ellas comparten esas habilidades con otras madres que pueden beneficiarse de ellas.

Las compañeras de apoyo también refieren a las participantes a servicios de salud mental si fuera necesario o a otros recursos en su comunidad.



The peer mentors learned **Behavioral Activation skills** and applied them in their own lives.

This is how they share those skills with other mothers who can benefit from them.

Peer mentors also refer participants to mental health services if needed or to other resources in their community.

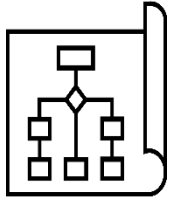
# El acompañamiento emocional está estructurado en tres fases

## Emotional accompaniment is structured in three phases

3 FASES 3 PHASES	Reuniones Meetings	Metas	Goals
<b><u>Fase 1</u></b> <i>Comenzar y Aprender Juntas</i>  <u>Phase 1</u> <i>Start and Learn Together</i>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estableciendo relaciones</li> <li>• Herramienta de “Esquematización”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establishing relationships</li> <li>• “Outlining” tool</li> </ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herramienta de “Monitoreo”</li> <li>• Actividades placenteras, de dominio y conexión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Monitoring” Tool</li> <li>• Pleasant activities, mastery, and connection</li> </ul>
<b><u>Fase 2</u></b> <i>Ponerse en Acción y Resolución de Problemas</i>  <u>Phase 2</u> <i>Taking Action and Problem Solving</i>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herramientas de Selección, estructuración y programación de Actividades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activities Selection, structuring and programming tools</li> </ul>
	4-6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solución de problemas y habilidades de comunicación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problem solving and communication skills</li> </ul>
<b><u>Fase 3</u></b> <i>Realizar un Buen Cierre</i>  <u>Phase 3</u> <i>Perform a Good Closing</i>	7-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herramientas para consolidar-solidificar</li> <li>• Mantenerse bien y prevenir recaídas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tools to consolidate-solidify</li> <li>• Stay well and prevent relapse</li> </ul>

# HABILIDADES BÁSICAS

# CORE SKILLS



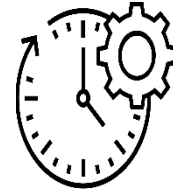
**MAPEO**

MAPPING



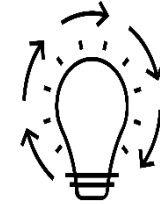
**MONITOREO**

TRACKING



**ACTIVACION**

GETTING ACTIVE



**SOLUCION DE  
PROBLEMAS**

SOLVING PROBLEMS

**Tú puedes cambiar cómo te sientes  
cambiando lo que haces**

**You can change how you feel by changing  
what you do**

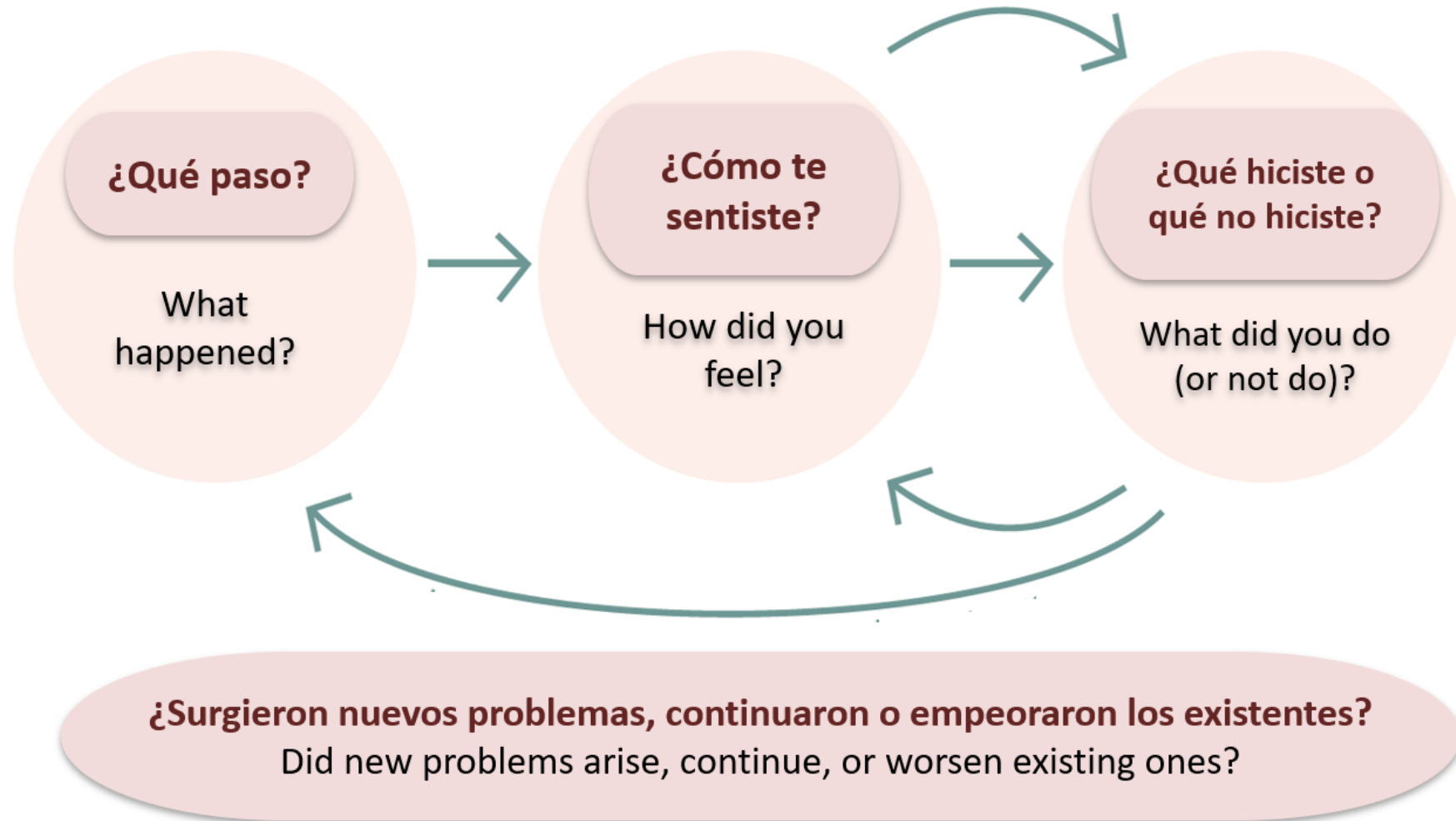


Ejemplo de una  
Herramienta:  
“Mapeo”  
o círculo vicioso

**Example of a Tool: “Mapping” or vicious circle**

# MAPEO

# MAPPING



# Testimonios

*¿Qué opinan las mamás participantes hasta ahora?*

*¿Qué ha sido para ti ser una compañera de apoyo?*

# Testimonials

*What do the participating moms think so far?*

*What has it been like for you to be a support partner?*

***Solos podemos hacer tan  
poco; juntos podemos  
hacer mucho.***

*Helen Keller*

*Alone we can do so little;  
together we can do so much.*

*Helen Keller*



## Renée Crown Wellness Institute

🏠 En Español

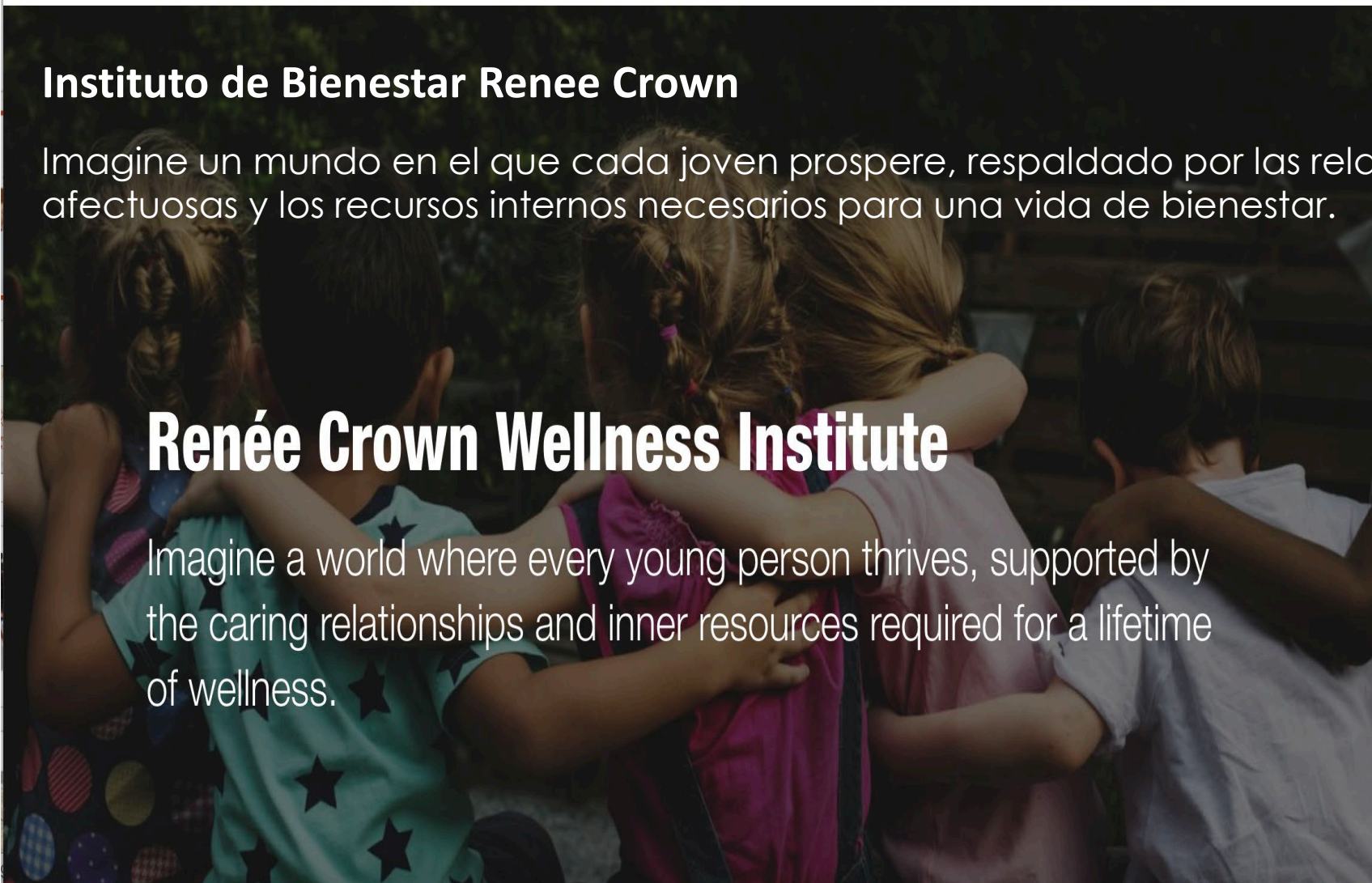
## Instituto de Bienestar Renee Crown


### Instituto de Bienestar Renee Crown

Imagine un mundo en el que cada joven prospere, respaldado por las relaciones afectuosas y los recursos internos necesarios para una vida de bienestar.

### Renée Crown Wellness Institute

Imagine a world where every young person thrives, supported by the caring relationships and inner resources required for a lifetime of wellness.



The background features abstract, flowing, translucent shapes in shades of blue and red. The blue shapes are on the left, and the red shapes are on the right, creating a sense of movement and depth.

**SANE**, por sus siglas en ingles  
**(Enfermera Examinadora de  
Agresión Sexual)**

**SANE (Sexual Assault Nurse Examiner)**

**Dr. Gina Miranda-Diaz, DNP, MSN/MPH, APHN-BC (RN)**

## ¿Por qué me hice enfermera?

- Programa de corporación juvenil de verano para adolescentes en North Central Bronx Hospital como intérprete
- Necesitaba ayudar a los que no entendían o no hablaban inglés
- Familiares/Amigos tratados “menos de”
- Decidí ir a la escuela de enfermería
- BSN, MSN, MPH y DNP

## Why I became a nurse?

- Teenage summer youth corporation program at North Central Bronx Hospital as an interpreter
- I needed to help those who did not understand or speak English
- Family/Friends treated less than
- Decided to go to Nursing school
- BSN, MSN, MPH and DNP

# Enfermería durante 4 décadas

- Enfermera en el hospital
- Enfermera en atención domiciliaria
- Enfermera en salud pública
- Enfermera en educación
- Líder de enfermería
- Jefe del Departamento de Enfermería

# Nursing over 4 decades

- Nurse in the hospital
- Nurse in home care
- Nurse in public health
- Nurse in education
- Nurse Leader
- Chair of Nursing Department

## La violencia es un problema de salud pública

- La violencia es una epidemia en los EE. UU. y se considera un problema importante de salud pública.
- El sistema de atención médica y el sistema legal han unido fuerzas en un esfuerzo por responder a las crecientes necesidades de las víctimas de delitos.

## Violence is a Public Health Issue

- Violence is epidemic in the U.S. and is considered a major public health issue.
- The health care system and the legal system have joined forces in an effort to respond to the increasing needs of crime victims.



**Enfermera  
Examinadora de  
Agresión Sexual  
(SANE, por sus siglas  
en inglés)**

**Sexual Assault  
Nurse Examiner  
(SANE)**

## ¿Qué es la agresión sexual?

La agresión sexual es contacto sexual no deseado. Puede incluir besos, tocamientos o relaciones sexuales forzadas de cualquier tipo por parte de un extraño, alguien que conoce o alguien que acaba de conocer. Puede suceder en el hogar, la escuela, en un automóvil, en cualquier lugar, en cualquier momento. Puede ser por un extraño, un familiar o un conocido.

## ¿Quién puede ser agredido sexualmente?

Absolutamente cualquier persona puede ser agredida sexualmente.

## What Is Sexual Assault?

Sexual assault is unwanted sexual contact. It can include kissing, touching or forced sexual intercourse of any kind by a stranger, someone you know, or someone you just met. It can happen at home, school, in a car - anywhere, anytime. It can be by a stranger, a family member, or an acquaintance.

## Who Can Be Sexually Assaulted?

Absolutely anyone can be sexually assaulted.

## ¿Qué hace una SANE (enfermera)?

- La enfermera examinadora de agresión sexual (SANE)
- Formación especializada para la atención de víctimas de agresiones sexuales
- Examen físico y psicosocial de las víctimas
- Recopilación y documentación de pruebas físicas
- Testifica como testigo legal experto
- Puede ofrecer una opinión sobre si ocurrió un delito.

## What does a SANE (nurse) do?

- The Sexual Assault Nurse Examiner (SANE)
- Specialized training to care for sexual assault victims
- Physical and psychosocial examination of victims
- Collection and documentation of physical evidence
- Testifies as expert legal witness
- May offer opinion as to whether a crime occurred

## Áreas en las que puede intervenir una enfermera SANE (forense)

- Violencia interpersonal
- Agresión sexual
- Investigación de la muerte
- Consultoría de enfermería legal
- Salud pública y seguridad
- Servicios de emergencia/trauma

## Areas within which a SANE (forensic) nurse may intervene

- Interpersonal violence
- Sexual assault
- Death investigation
- Legal nurse consulting
- Public health and safety
- Emergency/trauma services

## ¿Cómo te conviertes en una SANE (enfermera)?

- DEBE ser un/una RN (Enfermera Registrada)
- RN practicante 2 años o más
- Rutgers tiene un programa de entrenamiento

## How do you become a SANE (Nurse)?

- You MUST be an RN (Registered Nurse)
- Practicing RN 2 years or more
- Rutgers has a training program

<https://nursing.rutgers.edu/ce/course-catalog/sane-sexual-assault-nurse-examiner/>



## ¿Qué pueden hacer los Trabajadores Comunitarios de la Salud (CHWs), las Promotoras y otros defensores de la salud?

- Conectar/remitir a la víctima a un sitio local con un programa SANE  
Consulte la [Lista de Programas de Enfermería Forense](#) de la **Asociación Internacional de Enfermeras Forenses** para encontrar sitios con programas SANE por ciudad, estado y país.

## ¿Qué debe hacer si un cliente ha sido agredido sexualmente?

- Tranquilizar a la persona por confiar y contárselo a alguien.
- Aliente y apoye a la víctima para que llame a la [Línea Directa Telefónica Nacional de Agresión Sexual](#) al **800-656-4673**. Esta lo enrutará a una organización local afiliada a [RAINN](#) según los primeros seis dígitos de su número de teléfono. Las personas que llaman por teléfono celular tienen la opción de ingresar el código postal de su ubicación actual para ubicar con mayor precisión al proveedor de servicios de agresión sexual más cercano.

## What can Community Health Workers (CHWs), Promotoras, and other health advocates do?

- Connect/refer victim with a local site with a SANE program  
Check the **International Association for Forensic Nurses' [Forensic Nursing Program Listing](#)** to find sites with SANE programs by city, state, and country

## What should you do if a client has been sexually assaulted?

- Reassure the person for trusting and telling someone.
- Encourage and support the victim to call the [National Sexual Assault Hotline](#) at **800-656-HOPE (4673)**. It will route you to a local [RAINN](#) affiliate based on the first six digits of your phone number. Cell phone callers have the option of entering the ZIP code of their current location to more accurately locate the nearest sexual assault service provider.

- **¿Qué pasa si la víctima no quiere denunciar la agresión sexual?**

- Por ley, la enfermera SANE debe informar a la policía. Sin embargo, hay tres opciones de informes disponibles para adultos.
- Los adultos tienen la capacidad de optar por permanecer en el anonimato con la policía; trabajar mínimamente o nada con la policía; o participar en una investigación policial.
- Por lo general, la policía no seguirá un caso a menos que el paciente acepte trabajar con ellos. Tener un número de caso permite probar o almacenar pruebas en caso de que la víctima decida presentar cargos en una fecha posterior.

- **What if the victim doesn't want to report the sexual assault?**

- By law, the SANE nurse must report to police. However, there are three reporting options available for adults.
- Adults have the ability to choose to remain anonymous with law enforcement; work minimally or not at all with police; or participate in a police investigation.
- Police typically will not pursue a case unless the patient agrees to work with them. Having a case number allows evidence to be tested or stored in case the victim decides to pursue charges at a later date.

## ¿Cuándo se debe hacer un examen?

- Cuanto antes mejor. Aliente y apoye a la víctima para que vaya al sitio SANE más cercano o a la sala de emergencias/hospital/centro de salud más cercano disponible.
- Por lo general, la recopilación de pruebas se puede proporcionar hasta siete días y más en algunas circunstancias.
- Puede llamar al sitio de SANE más cercano o a la sala de emergencias/hospital/centro de salud disponible más cercano si la víctima tiene preguntas relacionadas con un examen después de una agresión sexual y pedir hablar con el enfermero de guardia de agresión sexual o la enfermera de SANE o la persona asignada. Probablemente necesitará proporcionar su número de devolución de llamada.

## ¿Qué sucede con la evidencia?

- La evidencia se entrega a la agencia de aplicación de la ley donde ocurrió la agresión sexual.
- El paciente puede optar por probarlo o almacenarlo.

## When should an exam be done?

- The sooner the better. Please encourage and support the victim to go to their nearest SANE site or closest ER/Hospital/Health Center available.
- Usually, evidence collection can be provided up to seven days, and longer in some circumstances.
- You can call the closest SANE site or closest ER/Hospital/Health Center available if the victim has questions related to an exam after a sexual assault and ask to speak with the on call Sexual Assault Nurse Navigator or SANE nurse or assigned person. You probably will need to provide your call-back number.

## What Happens to the Evidence?

- The evidence is turned over to the law enforcement agency where the sexual assault occurred.
- The patient can choose to have it tested or stored.

## ¿Qué hará el personal SANE durante el examen?

- Realizar un historial de la agresión con fines de diagnóstico y tratamiento.
- Realizar un examen completo de pies a cabeza.
- Realizar un examen genital detallado.
- Recolectar evidencia forense a lo largo del examen.
- Educar a los pacientes sobre las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y la prevención del embarazo, y proporcionar medicamentos preventivos.
- Proporcionar recursos para la atención de seguimiento y el asesoramiento.
- Mantener la cadena de custodia legal de las pruebas.
- Proporcionar testimonio de testigo experto en la corte cuando sea necesario.

## What will the SANE staff do during the exam?

- Take a history of the assault for the purposes of diagnosis and treatment.
- Do a complete head to toe examination.
- Perform a detailed genital examination.
- Collect forensic evidence throughout the examination.
- Educate patients regarding sexually transmitted diseases (STDs), pregnancy prevention, and provide preventive medications.
- Provide resources for follow-up care and counseling.
- Maintain legal chain of custody for evidence.
- Provide expert witness testimony in court when necessary.

- **¿Quién paga el examen?**

- Por lo general, todos los gastos no relacionados con la recopilación de pruebas, que pueden incluir medicamentos preventivos, atención de emergencia de seguimiento relacionada con la agresión y cargos del departamento de emergencias, generalmente están cubiertos por la compensación de las víctimas o la división estatal/local de justicia penal (esto puede variar por estado/condado/ciudad).
- Los defensores pueden ayudar al paciente a presentar esa solicitud. En última instancia, el pago del examen es responsabilidad del paciente.
- Algunos sitios/hospitales/centros de salud de SANE pueden tener la capacidad de ayudar con estos cargos caso por caso. Puede preguntar si el sitio proporciona algún tipo de asistencia financiera

- **Who pays for the exam?**

- Usually, all expenses not related to evidence collection - which may include preventive medications, follow up emergency care related to the assault, and emergency department charges - are typically covered by victims' compensation or the state/local division of criminal justice (this may vary by state/county/city).
- Advocates can help the patient to file that application. Ultimately, the payment of the exam is the responsibility of the patient.
- Some SANE sites/hospitals/health centers may have the ability to assist with these charges on a case-by-case basis. You can ask if the site provides any type of financial assistance.



# Recursos

- Organización de Enfermeras Forenses:  
<https://www.forensicnurses.org/page/WhatisFN>
- RAINN (Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto):  
<https://www.rainn.org/articles/what-sanesart#:~:text=A%20Sexual%20Assault%20Nurse%20Examiner,a%20case%20goes%20to%20trial>
- [Listado del Programa de Enfermería Forense de la Asociación Internacional de Enfermeras Forenses](#)
- [Enfermera Examinador de Agresión Sexual \(SANE-Ingles\)-Certificado](#)

# Resources

- Organization of Forensic Nurses:  
<https://www.forensicnurses.org/page/WhatisFN>
- RAINN (Rape, Abuse & Incest National Network):  
<https://www.rainn.org/articles/what-sanesart#:~:text=A%20Sexual%20Assault%20Nurse%20Examiner,a%20case%20goes%20to%20trial>
- [International Association of Forensic Nurses' Forensic Nursing Program Listing](#)
- [Sexual Assault Nurse Examiner \(SANE\) Certification Course](#)

**Preguntas**

**Questions**





# Programas y Recursos de HRSA

## HRSA Programs and Resources

***Saray Amundson***

Analista de Salud Publica / Public Health Analyst

**HRSA IEA Región 8-Denver**

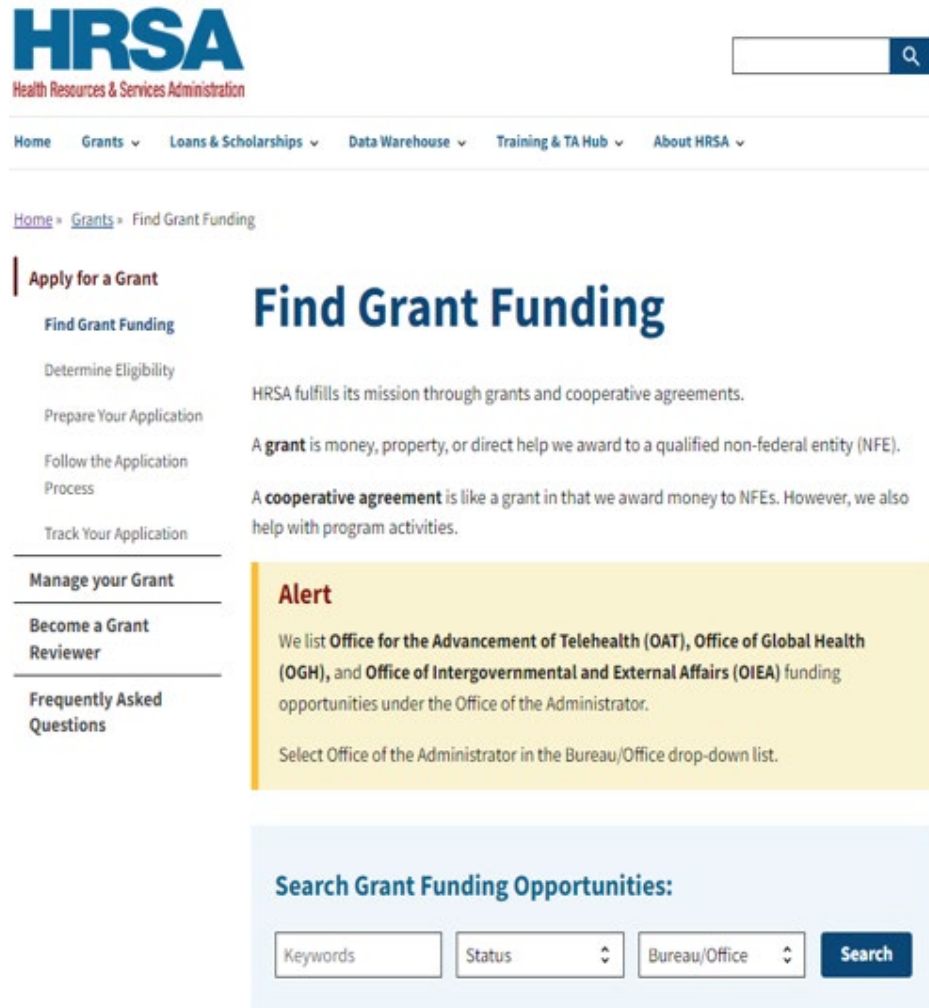
[samundson@hrsa.gov](mailto:samundson@hrsa.gov)

Teléfono / Phone #: 720.717.6726



# Oportunidades de financiamiento de HRSA

## HRSA Funding Opportunities



The screenshot shows the HRSA website's 'Find Grant Funding' page. At the top left is the HRSA logo (Health Resources & Services Administration) and a search bar. Below the logo is a navigation menu with links for Home, Grants, Loans & Scholarships, Data Warehouse, Training & TA Hub, and About HRSA. The main content area is titled 'Find Grant Funding' and includes a sidebar with links for 'Apply for a Grant' (Find Grant Funding, Determine Eligibility, Prepare Your Application, Follow the Application Process, Track Your Application) and 'Manage your Grant' (Become a Grant Reviewer, Frequently Asked Questions). The main text explains that HRSA fulfills its mission through grants and cooperative agreements, defining a grant and a cooperative agreement. A yellow 'Alert' box lists funding opportunities for the Office for the Advancement of Telehealth (OAT), Office of Global Health (OGH), and Office of Intergovernmental and External Affairs (OIEA). At the bottom, there is a search bar for grant funding opportunities with fields for Keywords, Status, and Bureau/Office, and a Search button.

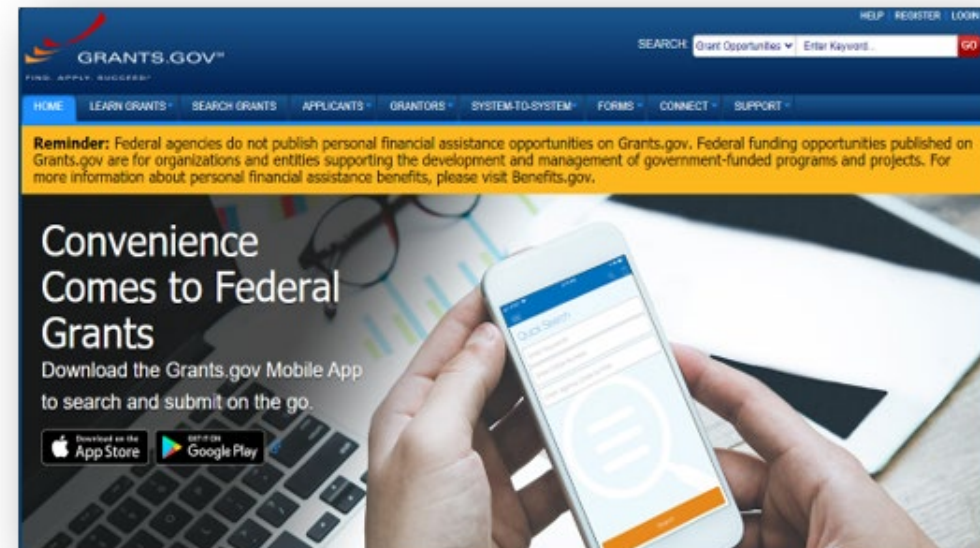
## Anuncio de oportunidades de financiamiento (NOFO)

HRSA Notice of Funding Opportunities (NOFOs)

<https://www.hrsa.gov/grants/find-funding>

## Grants.gov

<https://www.grants.gov/>



The screenshot shows the Grants.gov website. At the top is the Grants.gov logo and a search bar. Below the logo is a navigation menu with links for HOME, LEARN GRANTS, SEARCH GRANTS, APPLICANTS, GRANTORS, SYSTEM-TO-SYSTEM, FORMS, CONNECT, and SUPPORT. A yellow banner contains a reminder: 'Reminder: Federal agencies do not publish personal financial assistance opportunities on Grants.gov. Federal funding opportunities published on Grants.gov are for organizations and entities supporting the development and management of government-funded programs and projects. For more information about personal financial assistance benefits, please visit Benefits.gov.' Below the banner is a large image of a hand holding a smartphone displaying the Grants.gov mobile app interface. The text 'Convenience Comes to Federal Grants' is overlaid on the image, followed by 'Download the Grants.gov Mobile App to search and submit on the go.' and 'Download on the App Store' and 'GET IT ON Google Play' buttons.



## Programa de Estrategias de Manejo y Obstetricia de Maternidad Rural ([HRSA-23-049](#))

### Publicados/Abiertos

- El propósito del programa RMOMS es mejorar el acceso y la continuidad de la atención materna y obstétrica en las comunidades rurales.
- Financiamiento total estimado del programa: \$2,000,000
- Límite Máximo de la Adjudicación: \$ 1,000,000
- **Fecha de vencimiento de la solicitud: 07 de julio de 2023**
- *Tenga en cuenta que solo dos premios estarán disponibles en todo el país.*

## Rural Maternity Obstetrics and Management Strategies Program ([HRSA-23-049](#))

### Posted/Open

- The purpose of the RMOMS program is to improve access to and continuity of maternal and obstetrics care in rural communities.
- Estimated Total Program Funding: \$2,000,000
- Award Ceiling: \$1,000,000
- **Estimated Application Due Date: July 07, 2023**
- *Please note that only two awards will be made available nationwide.*





## Iniciativa Comienzo Saludable – Mejorado (Healthy Start Enhanced / HSE) ([HRSA-23-130](#))

### Publicados/Abiertos

- El propósito es mejorar los resultados de salud antes, durante y después del embarazo y reducir las diferencias raciales/étnicas en las tasas de muerte infantil y los resultados perinatales adversos al
  - proporcionar servicios directos y habilitadores a los participantes de HSE
  - establecer Redes de Acción Comunitaria (CAN) compuestas por socios diversos y multisectoriales.Los CANs desarrollan e implementan planes de acción para promover la equidad al abordar el determinante social único de la salud (por ejemplo, vivienda, inseguridad alimentaria, transporte, etc.) que contribuye a las disparidades en los malos resultados de nacimiento dentro del área del proyecto.
- Financiamiento del Programa: \$11,000,000
- Límite Máximo de la Adjudicación: \$1,100,000
- **Fecha de Cierre de Solicitudes: 17 de Julio de 2023**

## Healthy Start Initiative – Enhanced (Healthy Start Enhanced / HSE) ([HRSA-23-130](#))

### Posted/Open

- The purpose is to improve health outcomes before, during, and after pregnancy and reduce racial/ethnic differences in rates of infant death and adverse perinatal outcomes by
  - providing direct and enabling services to HSE participants
  - establishing Community Action Networks (CANs) comprised of diverse, multi-sector partners.The CANs develop and implement action plans to advance equity by addressing the unique social determinant of health (e.g., housing, food insecurity, transportation, etc.) contributing to disparities in poor birth outcomes within the project area.
- Program Funding: \$11,000,000
- Award Ceiling: \$1,100,000
- **Closing Date for Applications: July 17, 2023**



Instituto para el Desarrollo de la Fuerza Laboral de Visitas Domiciliarias y el Centro Jackie Walorski para la Gestión de Casos Basados en Evidencia ([HRSA-23-121](#))

Institute for Home Visiting Workforce Development and Jackie Walorski Center for Evidence-Based Case Management ([HRSA-23-121](#))



Publicados/Abiertos

Posted/Open

- El propósito es mejorar el reclutamiento y la retención de una fuerza laboral diversa y calificada de visitas domiciliarias de salud materno infantil. El Instituto construirá la base de conocimientos sobre prácticas efectivas de desarrollo de la fuerza laboral, recopilará y analizará datos de oferta/demanda de la fuerza laboral de visitas domiciliarias y desarrollará modalidades de desarrollo y avance profesional para garantizar una fuerza laboral de visitas domiciliarias bien apoyada, diversa y debidamente capacitada.
- Financiamiento estimado del programa: \$4,500,000
- **Fecha de Cierre de Solicitudes: 14 de julio de 2023**

- The purpose is to improve the recruitment and retention of a diverse and qualified maternal and child health home visiting workforce. The Institute will build the knowledge base on effective workforce development practices, collect and analyze home visiting workforce supply/demand data, and develop professional development/career advancement modalities to ensure a well-supported, diverse, and properly trained home visiting workforce.
- Estimated Program Funding: \$4,500,000
- **Estimated Application Due Date: Jul 14, 2023**

Thank you

danke 謝謝 ngiyabonga شكراً جزيلاً  
teşekkür ederim  
спасибо Баярлалаа  
dank je misaotra matondo paldies grazzi mahalo tapadh leat  
gracias хвала asante manana  
obrigado obrigado murakoze tenki  
dziękuję дякую mamnun  
sukriya go raibh maith agat  
arigatō takk dakujem trugarez  
merci  
sagolun chnorakaloutioun gratias ago gracies  
kop khun krap taiku  
sulpáy  
nais tuke  
terima kasih tanemirt grazie  
diolch dhanyavadagalu shukriya merce мерси  
didi madloba kam sah hamnida rahmat  
তোমাকে ধন্যবাদ  
감사합니다 xiexie  
ευχαριστώ

# Conéctese con HRSA

Obtenga más información sobre nuestra agencia en:

[www.HRSA.gov](http://www.HRSA.gov)



Inscríbase al [HRSA eNews](#)

SÍGANOS:



# Connect with HRSA

Learn more about our agency at:

[www.HRSA.gov](http://www.HRSA.gov)



Sign up for the [HRSA eNews](#)

FOLLOW US:

